



## Norvegia: perchè l'origine conta



L'ovale bianco, rosso e blu con il pescatore, la barca e le montagne sullo sfondo è il marchio d'origine che comunica la provenienza dei prodotti ittici dalle acque fredde e cristalline del Mar di Norvegia. L'intera filiera del settore ittico norvegese è tutelata e garantita dalle autorità e dal governo norvegese, così come la tracciabilità dei prodotti. Il logo "Norge - Pesci dalla Norvegia" è stato introdotto una decina di anni fa, per i mercati in cui vengono importati i prodotti ittici norvegese, ed è una garanzia di origine e di qualità per i consumatori.



*Il Norwegian Seafood Council è un ente fondato dal Ministero della Pesca norvegese nel 1991 con sede a Tromsø, in Norvegia, per vegliare sulla commercializzazione dei prodotti ittici norvegese nel mondo e per divulgarne la cultura, attraverso attività strategiche di marketing e di informazione.*

**Norwegian Seafood Council**  
Foto: Johan Wildhagen,  
Ørjan Bertelsen, Andrea Maia.

Trovi Pesce Norvegese anche su



Per maggiori informazioni  
[www.pescenorvegese.it](http://www.pescenorvegese.it)

## Salmone Norvegese Affumicato Più facile di così



[www.pescenorvegese.it](http://www.pescenorvegese.it)

## Un mare di gusto e creatività

Il Salmone Norvegese affumicato è protagonista di un'infinità di ricette invitanti e sfiziose e si adatta facilmente ad ogni stagione. Pronto da gustare e facile da preparare, è perfetto come antipasto, condimento nei primi piatti e come piatto unico per i secondi. Inoltre, incontra il gusto di tutta la famiglia ed è consigliato dai nutrizionisti per il suo ricco apporto nutritivo di proteine, minerali, vitamine A, D, B12 e per l'alta concentrazione di acidi grassi polinsaturi Omega 3.



## Acque fredde e cristalline per donare un sapore inconfondibile al Salmone Norvegese

Gli elevati standard di eccellenza del settore norvegese dei prodotti ittici, uniti ai severi criteri di sicurezza, garantiscono ai pesci salute e un ambiente confortevole in cui nuotare, dalla schiusa delle uova fino alla maturità, per far sì che i consumatori ricevano solo il salmone della migliore qualità possibile.

Per ulteriori informazioni visitate il sito [www.pescenorvegese.it](http://www.pescenorvegese.it)



## Crepe con Salmone Norvegese Affumicato, uova strapazzate e pepe

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 200 g di **Salmone Norvegese Affumicato**
- 250 ml di acqua
- 95 g di farina di grano saraceno
- 50 g di farina 0
- 3 uova
- 3 cucchiaini di latte intero
- Olio EVO
- Burro
- Sale & pepe

### Preparazione

- Versate in una ciotola le farine setacciate. Unite anche l'acqua a temperatura ambiente e mescolate tutto con una frusta. Coprite con pellicola e lasciate riposare 30 minuti in frigo.
- Nel frattempo in un piatto fondo rompete le uova, sbattetele, salate e pepate. Aggiungete il latte e amalgamate bene.
- Prendete una pentola antiaderente, mettete poco burro, fatelo sciogliere a fiamma dolcissima, versatevi il composto di uova e iniziate subito a girare con un cucchiaino di legno. Fate cuocere per 5 minuti circa girando sempre.
- Riprendete l'impasto delle crepes dal frigo, scaldate una seconda padella leggermente oleata. Quando sarà ben calda, versatevi un mestolo di impasto. Fate cuocere ciascun lato delle crepe per un minuto circa e proseguite così con tutta la pastella fino a quando sarà esaurita.
- Farcite le crepes con le uova strapazzate e il salmone affumicato.



## Risotto con tarassaco, pecorino e Salmone Norvegese Affumicato

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 150 g **Salmone Norvegese Affumicato**
- 500 ml di brodo vegetale
- 300g di riso arborio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 cipolla
- Una noce abbondante di burro
- Un cestino di tarassaco
- Olio EVO
- Pecorino grattugiato
- Sale & pepe

### Preparazione

- Pulite il tarassaco.
- Tritate la cipolla e mettetela a rosolare in un tegame con un filo d'olio.
- Unite il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Sfumate con il vino ed aggiungete il tarassaco.
- Salate e pepate a piacere.
- Aggiungete il brodo vegetale caldo.
- Coprite e finite di cuocere mescolando di tanto in tanto (aggiungendo brodo se serve).
- Al termine della cottura togliete dal fuoco e aggiungete il salmone affumicato tagliato a listarelle.
- Mantecate con del burro, spolverate con il pecorino e servite ben caldo.



## Involtini di Salmone Norvegese Affumicato con cous cous e scarola

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 400 g **Salmone Norvegese Affumicato**
- 150 g di cous cous di farro
- 150 ml di acqua
- 30 g di uvetta
- 1 scarola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- Olio EVO
- Sale & pepe

### Preparazione

- Fate rinvenire l'uvetta lasciandola riposare 30 minuti in una ciotolina con dell'acqua.
- Lavate e pulite la scarola eliminando le foglie esterne. Asciugatela e tagliatela a pezzetti.
- In una padella con un filo d'olio fate soffriggere aglio e peperoncino. Unite l'insalata, l'uvetta sgocciolata, un pizzico di sale e pepe. Cuocete per circa 15 minuti, irrorate con l'aceto, mescolate e proseguite la cottura ancora per qualche istante, finché il fondo sarà evaporato.
- Nel frattempo, preparate il cous cous mettendolo in una ciotola con dell'acqua calda rispettando la proporzione di 1 dose di cous cous per 1 di acqua. Copritelo e lasciatelo riposare per una decina di minuti. Quando sarà pronto sgranatelo con una forchetta e aggiungetevi la scarola in agrodolce.
- Prendete le fettine di salmone, farcitele con il ripieno di cous cous e scarola, richiudetele ad involtino e servite.



## Quinoa in insalata con Salmone Norvegese Affumicato

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 300 g di **Salmone Norvegese Affumicato**
- 200 g di quinoa
- 100 g pisellini
- 1 avocado
- 1 carota
- Spinacino
- Erbe aromatiche
- Olio EVO
- Sale & pepe

### Preparazione

- Versate dell'acqua fredda in una pentola e unite la quinoa, rispettando la proporzione di 1 dose di quinoa per 2 di acqua.
- Accendete il fuoco e portate a bollore. Quando l'avrà raggiunto abbassate la fiamma, coprite e cuocete per dieci minuti.
- Pulite e sminuzzate la carota, fatela stufare in padella con un po' d'olio, aggiungete quindi i pisellini e lasciate cuocere.
- Pulite e lavate accuratamente gli spinacini.
- Ricavate la polpa dell'avocado e riducetela a dadini.
- Tagliate il salmone affumicato a listarelle.
- In un'insalatiera assemblate il tutto: spinacini, quinoa, salmone affumicato e pisellini.
- Condite con un'emulsione di olio, sale, pepe ed erbetto aromatiche.